

افلادى حبايب فتلب

القت بي الصدفة ، على طريق كوبرى التحرير ، يوم عيسد السويس ، ولم اكن أتصبود زحاما رهيبا بهسله الدرجة ، الناس لا يسيرون فوق الارصفة، انها في طول الشادع وعرضه، وهم ايضا معلقون فوق الاشجار والتعاليل والاسواد ١٠ البشر و کانه نمل ، يفطي کل شي، ، لدرجة لا تمكنك من رؤية اي مبالقة على الأطسالاق ٠٠ رجال الشرطة قوق الغيل الابيض ، يتحركون على مهسسل ، وفي هدو، ، السسسيارات تزحف بيط، ، وكانها لا تسسيع ، وسيارتي التي تنافس سيارة جدو (عزيزة) في القيدم ، ومكانها المناسب ايضا المتعفء احرجتني وسط الناس بمليون جنيه ، فقد اصرت على عسام العركة ، واعلنت العصيان اكثر من ثلاث دقائق طويلة جدا .. وكان معنى احتجسساجها موكب هائل من العربات ودائى لايتقدم وبيب ٠٠ من كل العاه ٠٠ وكل هذا يسبب عباداة كرة القدم بين الاهلى والبلاستيك , ودغم حبى الشديد للرياضة ، واهتمامي بممارستها وتسجيمها، لكنتي لم افهم معنى ما حدث ،

ومر اكثر من نصف ساعة لنعبر الشمسسادع والكوبرى بسلام ٠٠ وفي اليوم القسالي جلست اتابع مساراة العسلة وسيميا ٠٠ ولست من نقصاد الرياضة ، ولكن بالقصل قريق العلة كان اكثر من ممتاذ .. ولم يعجبني ابدا تصميرف « الكائن » المجهول الذي نزل ارض الملعب ليخطف ما قيل عنه ، انه حجاب حارس عرمي سيمبا ٠٠ ليس من حقه نزول الملعب ، وخطف الورقسة او العجاب الذى يتفاءل به صاحبه . وقد ثبت لنا بعد دقائق د أنه لم يستطع أن يحمى مرماء بل دخلت الكرة كالقديفة ذات الرمى • • فالعبرة دائما بالجهد والعمل ، وليس بالاحجبة .

العجيب انني وجدت نفسي في غاية العماس والانفسال ، اصفق واعلل تماما ، حمي يصفق اولادي للاهل ، ومع هدا اؤكد انني لست عن معاذيب ناد معين ، ولكنى فقط تحمست عدا الحمساس كله لانني من مجاذیب مصر ۰۰

> کل حبی لصر ، ولکم . ماما ليني

بوم من الأيام في حياة عصام السيد تحسن أبوعلى ده - ظاهرة غربية جدا تستحق الدراسة فعلا .. A) red سنظرة في منظرة ، فأكرنفسه حاجة مهمة خالص! ومش بس (C) كده ، كمان عنده القدرة إنه يقنع الناس بأنه ما فيش منه .. واحد أوحد وحيد! شكله مش بطال، ودايما أنيق، رياضى نمرة (1) في لعبة كرة السلة وكرة القدم وكرة البد، وأى لعبة ثانية في and cuix فيهاكرة ، وبطل سباحة ، وأخذ دروس مصارعة يابانى، وكمان ناوى يتعلم كاراسه .. يعنى باختصار بتاع كله ، ومشيئه بتقول الله أنا أبوعلى"! .. ونظرته بتقول : أنا "أبوعلى"! ... على العموم .. إحنا ورانا إيه ؟! - السنة بطولها قدامنا .. نفن فيها المقالب ونهندس ونخطط لغاية مانشوف "أبوعلى وه متين بصبحبح والراى كلام ؟ وكالعادة و وي المان حرب الشلة للنخطيط لمقلب سريع ، إنما مرتب زى السيد حسن،

وطبعا استعملناجيع تكثيكات النكثم والسرية علشان المقلب يعلَقُ أكثر! .. وفي اليوم المحدد، وفي ساعم الصفر دخلنا غرفنا في هدوء ١٠٠ وبدا السيد أيمن "ينفذ الخطة المنفق عليها .. دخل سريره اللي قدام سرير" أبوعلي وبدأ يتقلّب ويحكى له عن تاريخ مبنى المدرسة ، وإنه للل كان بيت واحد من الباشوات بتوع زمان، وا،ن عم "عثمان" البواب حكى له صرة، إن فيه شبح بيزوراللبنى في بعض الليالى ، وطلب من "أبوعلى" ما يتكلمس أبدًا في الموضوع ده ، لأن أبلة "أمينة " مانعة الكلام

فيه بسّاسًا .. والآ الأولاد الصغيرين يضافوا ، كن طبعا أنا وإنت كبار ، علشان كده مش مكن نصد في النخريف ده ، هو معقول فيه شبح يقطع النور ، أويشد الغطامن فوق واحد نايم ، أويستخبى في الدواليب والجامات؟ .. معقول إنت تصدّق الكلامرده ؟! .. رد "أبوعلى وهوبيلع ريقه بصعوبة: "طبعالاً .. طبعاده تخريف! - والدليل على كده! في بقالى أسبوعين ثلاثة

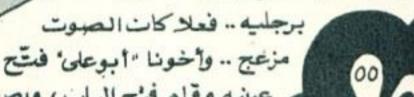
معاكم، شهرتقريبا، ولاشفك شيح ولا ..." رد أيمن بسرعة وقال له:

" على العموم .. أننا نومي تقيل .. ولا يهكن أحس بأى حاجة لغاية الصبح، وتصبح على خير ١ " ...

وعمل نفسه ناجم .. وبدأ الأستاذ حسين " يمشى في الطرقة ، ويعل صوت

田田

田田



عينيه وقام فئح الباب، وبصيمين، وبص شمال، كن الاستاذ وحسين " العجيب إختفى في ثانية .. ودخل "حسن" أبوعلى سرسره .. إنما وهو غير مطمئن أبدًا ، وطبعا صحصيح وفتح ودانه لكل صوت " منهى القلق "إنما مش فادر يصحى "أيمن"، وفي العفيقة المكارده كان صاحى، ومنل

إنه نايع مضبوط ، وبعد شوية لما اطمأن "حسين ، إن " أبوعلى وخل السرير ، وغمض

حصلت " .. ولمتاحكي لأيمن " أصر إن كل الحواديت دى خيال ، وإن خيال "أبوعلى" واسع ، وينفع مؤلف روايات بوليسية ! .. وقف "أيمن " يفرك عينيه ! وراح يدوّر على شمعة شايلها احتياطي آ النور ينقطع " فصرخ " أبوعلى " : " إوع تنحرك من غيرى ، ماتسبنيش وحدى .. رجلى على رجلك " - فقال له أيمن : " طيب

> عينيه ، رجع تاني بعمل نفس الصوت .. والصدفة العجيبة إن النور ينقطع في اللحظة دى بالذات، واضطر" أبوعلى يقرب من "أيمن" ، وحاول يصحيد" قوم با أيمن " شوف إيه اللحب حصل ". وأيمن" والاهوهنا .. وأخيراعمل إنه بيفتح عينيه من النوم بصعوبة .. وقال لربوعلى ":

" يا اخي نام .. ما تبقاش خواف ! إنت ح تصد ق خرافاك عم عنان برضه، ده أناكث باسليك .. اعتبر اللى قلنه كله حدوشة قبل النوم، واعلمعروف ادخل سريرك بقي علشان أنام"، لكن "حسن"

قال له: "طيب بس النوركمان انقطع ".. فرد عليه "أين" ، "إيه يعني إ .. فنار كالسبقة زارالمدرسة الليلة دى انام الحراج وبظل كلام أحسن أ قول للرولاد كلهم إنك خواف" طبعا الكلمتين دول ، كانواكفاية

علشان السيد "أبوعلى" يسكك خالص ويد خل سريره ، ولمّا تغطى بدأك المرحلة الثالثة من الخطة .. سيادتي سخصياكث مستخبى تحت سرير" أبوعلى" ، وكن رابط البطانية بدويارة ، ومسك ي طرفها الشاني في إيدى ، وبدأت أشد الدوبارة بالراحة ، (وطبعا بدأت البطانية تنسحب شوية بشوية

> من على جسم السيد تحسن أبوعلى" بسرعة يسحبها ويغظى بها نفسه وراسه كمان ، كن بعد شوية أشدها سانى ، عمل الحكاية دى مرتين، بعد ها صرخ ، لأن

البطانية مش ممكن تعمل كل ده لوحد ه ، وكمان النور مطفى ؟ طيب يشوف إزاى ١١- المرة دى قام وهز أيمن وفعد يرجاه ويتوسل له: " قوم يا أيمن"! . إصحى يا أخى الله يخليك ، وشوف اللى جرى لى " " أنيمن " نط وكأنه صحى وهو منزعج ، وقال له: "إيه بس ؟. فيه إيه ؟ - الليلة دى يظهر مش ناوية تفوك على خير، إنك مزعج بصحيح ! - توبة إن كن أنام معاك تاني في أودة واحدة! لازم أطلب نقلى من جنبك ".. رد احسن" وهوبيرعش: "طيب بس قوم شوف لناحل دلوقت ، الدنيا ضلمة ، وفيه حاجات مشطبيمية

هات إيدك نوصل للدولاب علشان أجيب الشمعة".. وفي طريقهم للدولاب .. المسكن " أبوعلى" اتشنكل في شنطة "أيمن " .. ووقع من طوله أو من خوفه، وفنح "أيمن "الدولاب، وأخيرًا ولع الشمعة، وفي اللحظة دى .. فوجيَّ أبوعلى بمنظر عجيب !! - مخلوق طويل لابس أبيض في أبيض .. من خوفه افتكره الشبح ، ومن غيرما يحس صرخ

وقال: الماما سياماما وطلع يجرى .. تقول عشرة في رجليه ، وطلعت أنامن تحث السرير أقهقه ، وأين وتحسين وخالة وبقية الشلة دخلوا الغرفة وهم فطسانين من الضحك، ومحمد جرى بسرعة ورا حسن إحسن يصيى بقية الداخلية ، وأبلة "كريمة" التجى لنا وتبقى ليلة مش فايلة فعلا !!

بعد النور ما ولع ، وقف يصلح منظره ، ويرتب بيجامنه، وفلحناله الدولاب علشان يشوف

إن الشبح اللى خاف منه مش أكثر من أوفرول" أيمن" عليه ملاية سرير، وحشيناه بكل هدومنا وشراباتنا، وراسه كرة قدم، ولبسناها شراب دادة زييب ورسمنا عليه وس بني آدم .. وكانت دى فرصتنا نضيحك على سى محسن" اللى عامل نفسه "أبوعلى"، وهو واقف في وسطسنا يعض شفنه من الغيظ ، وفجأة سمعنا صوف ابلة "كرية " الظاهر إن الجرى والهيصة ازعجوها- دخل أبلة كرية " وسألتنا : " حضراتكم عاملين إجتماع في نص الليل والا إيه بالضبط ؟! .. مواعيد النوم لازم تحترم .. الكلام ده واضع ومفهوم تماما والد الله و ... وحاول أبوعلى يشرح لما إنماهي سبقت وقالت : " بكره ما فيش فسحة علشانكم كلكم - وكمان دى آخر مرة اسمح فيها بالفوض دى اتفضلوا - كل واحد على سريره "... خرجناكل واحد وراء الشان ، وكل واحد فينا يقول : " تصبح على خير يا "أبوعلى" .. ومن غيظه ، رفض تماما يرد على أحب واحد فينا . ياترى ناوى يرد لنا المقلب .. لا . لا أظن هوفاكرنفسه مين ١٠ - " أبوعلى" يعني ١٠)

23/2 Emple 3°6

سيناديو. ماماليني سيح المنيي



















الصفر! سيناديو ، يوسف جبرا الر رسوم ، محد قطب

للبواسل أصدقاء وصعبون كثيروك ، منهم " شريف الذي يقيم مع أسرته في قيلا صغيرة وجميلة في منطقة الأهرام، رقد دعا هم ليقضوا يومين في ضيافت ...



كان "باسل" أكثرهم جرأة في ركوب الخبل ، لأنه كان يتمن كثيرا



















وفجأة - شاهد وللًا يقترب من المخزن ثم يعبث بالقفل ..











ويهد قليل كان اللص يخرج بفنيمته، ويمر ما زال في مكانه يرا قب



وكانت هناك مفاجأة في انظار اللص ...





هواة تعارف فؤزى فتحى محمود .
 ١٤ ش محطة السرق - باكوس - الاسكندرية







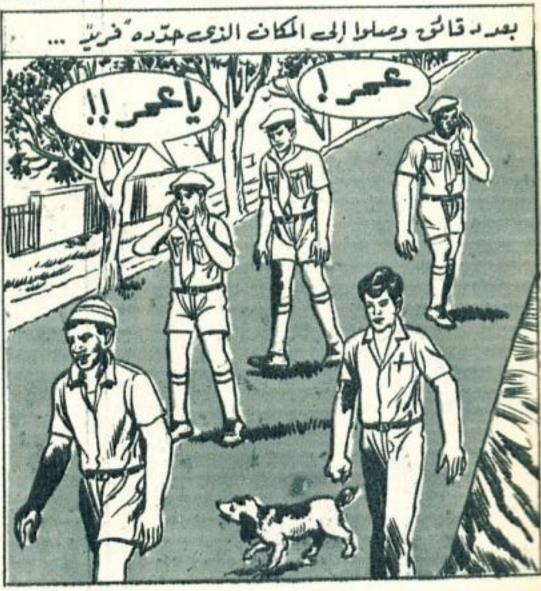


كان" باسل" وشريف" توسطا لدى العم شلجت. ليعفوعن الولد ، حتى لايضيع مستقبله ، على أن يعهم بالتوبة ...





























وكان ماحث - هوأن عمرٌ في صباح ذلك

هواة تمارف ● محمود عبدالعزيز الجوهرى السمون الرمان - دكرنس - دقهلية ج٠٩٠ع



























عبدا لستار محمود























































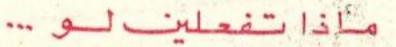






عزيزت

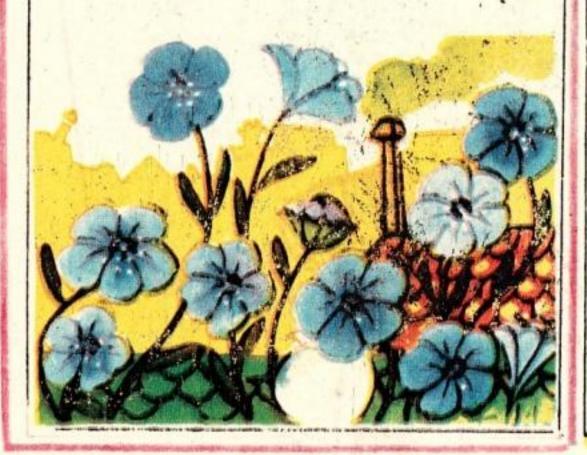
غرقتك و جزومنك و تدل على شخصيتك و الدلك يجب ان تكون دائمك منظمة وانبقة و وعرف شخصيا نادية ابنة صديقتي و جلست تداكر و وفرفتها مقلوبة راسا على عقب و وفجاة زارتها صديقتها . ولك ان تتصوري ما شعرت به نادية ولعلمك الخاص ولفرفتك و اعجبتني هذه الفكرة . فطاء للسرير و وملادة و واكياس مخدات من قماش مربعات و متوفرة في استوافتا و السار معقولة . المهم دائما الفكرة .



ياست البنات ، لو فرض وكان لديك خبر غير طازج .. وعصافي المدة بدأت تصوصو ، وصعب الحصيصول على خبر طب الحصيول على خبر طب الجائم .. الأن مسالاً تفعلين ؟! .. بيساطة لفي دفيف الخبر في قطعة من القماش المبلل ، واتركيه ؟ دقائق .. نم ضعي الرفيف في الغرن ؟ دقائق اخرى .. وسوف تدهشك النتيجة ك سيخرج الرفيف كالطازج تماما

افكار - أفكار .. أفكا

اذا اردت وجود ازهاد فقوفتك لمدة طويلة، وبدون ان تنفقى مبلغا كبيرا من المال، في قصرية ذرع ضمى بعض بلود الكتان . اسقى الزدع كل يوم .. وبعد ايام ، سبتلاحظين طهسسود ودود زدقاء جميلة ..

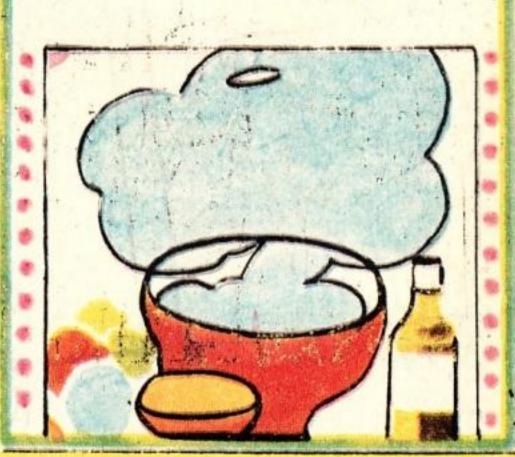


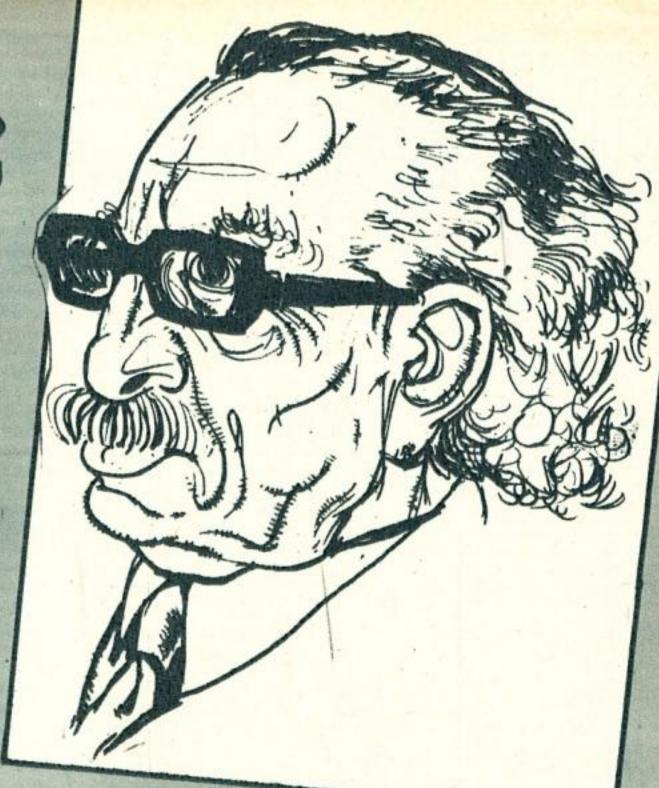


جالك

هل تشكين من وجود ردوس سسوداد في وجهك ، وبعض الحبوب في جبينك آ اقفي عليها في وقت قصي : اولا ارفعي شعرك عن جبينك ، واغسلي وجههك مرة في العباح وأخرى في الساء بالعسابون ، ثم جففي وجهك برفق . ادهني الحبوب بقطنسسة مبللة بالسبرتو الابيض . ولا تبالغي في ذلك حتى لا يلتهب وجهك .

أقضى على الردوس السوداد يلف شعرك بغوطة لفا جيدا، سخنى ماد فى اناء ، وبعد ان يبلغ درجة الغليان ارفعيه من على النار، وعرضى وجهك للبخاد .. ستلاحظسين ان مسام وجهك تفتحت ، اضغطى ضسسفطا خفيفا على الردوس السوداد . وستدهشسك المتيجة ...





بدء اهتمامي بالأدب والضن

ورثت عن ابى هبه للادب . . اذ كان صاهب قصال منظومه ، وقراءات غزيرة في الادب والفلسفة .. وقسد ورثت عنه مكتبة عامرة بأمهات الادب والفلسفة . . وقسد طفولتى احضر لى ابىشيخا يحفظنى القرآن ، فاعجبت بصوته واخذت اقلده ، اما بدء اهتمامى الحقيقى بالفن، فقد کان یوم هیطت بمدینهٔ دسوق ، وکان ابی یعمسل قاضيا بها ، وحضرت مع ابي عرضا قدمته احسدي الفرق السرحيسة لرواية ((روميو وجوليت " ، فلم أفهم منه سوى البسارزات بالمسسيوف ، وكان اول ما صنعته في اليوم التسال أن كسرت يد الكنسة لابادز بها خادما كان عنصدنا ، وتصادف أن كان هذا الخادم من دواد مقهی بلدی ، به شاعر بربابه بروی قصه (ابو زید الهلالی » فکنت ابارزه ویروی کی ما صمعه

ومرضت والدتى مرضسا الزمها الفراش مدة طويلة ، من هذه القصص الشعبية. فكانت تتسلى بقسراءة الفاليلة وليلة ، وعنتره، وحمزه البهلوان ، ونحسسوها من القصص ، ثم تقص ماتقرؤه على ، وتنفنن فيسرده، وكان لهذا فضل كبير لوالــــدتي لا ينكر في نمو خيالي منسد الصغر ، وهين شفيت امي لا ينكر في نمو خيالي منسد الصغر ، وهين شفيت امي من مرضها ، كنت قد بدات اقسرا ، فصرت ابعث عن القصص والروايات واعسكف على قراءتها بسرعة ، دون ان يوقفني مالا أفهمسه من كلمات ، فكان ذلك سببا في اتقاني للفة المربية قبل أن انتظم في التعليم .



عصدلة سميس الستولينترستول عن الأدبي الكبير

ومعرفت عدود

حالت

• ولدت بالاسكندرية • ● سافر^ت الى باريس عام ١٩٢٥ بعد حصوليعلى ليساسي الحقوق من مدرسة الحقوق . عينت وكيلا للنائب العام

في الارياف لدة خمس سنوات ، ثم استقلت وعثمت فينزالة حتى ظهر اول کتاب لی ، وهـــو مسرحيه ((اهل الكهف)) سنة ۱۹۲۳ ، ثم ((شهر زاد ۱) في نفس السنة

و شمل نشاطي الادبي مختلف فروع الادب في الرواية الطويلة والقصة والسرحية والقالة .

 الفت اكثر من خمسين كتابا ، ترجم اكثر من عشرين منها الى الانجليزية والفرنسية والروسية والإيطالية والاسبانية والالمانية والسويدية .

💣 مثلت روایاتی علی معظم

مسانح اوربا . و منعت وسام ((قسسلاد الجمهورية " تقديرا لخسدماتم للادب والفكر عام ١٩٥٨

ان الفكرة تأتيني . . ثم تنمو في عقلي وتنمو .. وأهدى انها تعيش في عقلي باحداثهــا وشخصياتها ٠٠ بكل خطسوطها وتفصيلاتها وو هتى اداها هية متحركة قادرة على أن تعيش .. ثم اكتبها كلها وفي مدة بسيطة حدا ٠٠ وقد اتركها سسنوات دون ان اسجلها .



سنبذالبطاطس

كنت وكيل نيابة دمنهسود ،اقيم في شقه يشاركني فيهسسا ثلاثة قضاة اخرون ، وكان عندنا خادم جاهل لا يعسرف معنى النظافة ، رضينًا به لرخص أحره وفوضنًا أمرنًا لله . فكنا نستيقظ مبكرين ونطهو غداءنا بانفسنا ،حتى نضمن نظافته ، قبــل ان نتناول فطورنا ثم نخسسرج الى اعمالنا . وكان اكثر ما يظهسسر في الايام هي صينية البطاطس لسهولة صينمها . فكنا نلقى البطاطس .. على الطماطم ..على البصل .. على اللحم .. ونزج بها في الفرن ، وهذا كل ما في الامر! وكان احد القصاة الثلاثة أكولانهما ، فكان يجود على ((منابنا)) ويدب يده في طاجن البطساطس الساخن ويلتهم كتل اللحم التهاماوهي ساخنة ، ونحن نتفسسرج متحسرين على نصيبنا الذي يختفي بسرعة في جوف زميلنا ، فكانت عملية الخطف هذه واللهفة عسلىقطعة ولو صغيرة من المسسينية



الشقاء الانسسان : ان يميش بلا هدف . اهب العلسسمال

القصص: عنسرة الذي تحدى الإخطار في سيبيل مدفه ،

احب شخصسیات التاريخ الى : عمر بن الخطاب الذي قرن عظمة الحكم ببساطة العاكم . الم واحب بعلسمالات

التاريخ : خديجة اول من المنت بالرسسول . المسسفة التي

افضلها : الكفاح فيسبيل . mile when

و احب في اصدقالي : المسامي ،

اكبر فيسدون

التردد . السمادة التي احلم بها : ان اری حیاتی قد تفعت بشعة

اللون اللى افضاه:

لون السماء . . • الزهرة التي احبها:

· Marchins ? الطسائر اللي

المصلة: البيقساء اذا فهمت ما يقوله . المف الاشسساء

الى : الاستفناء بالكلام عن الإنتاج ، الكان الذي اهب ان اعيش فيه : في اي مكان يقدس فيسه الغن واللكر والحرية .

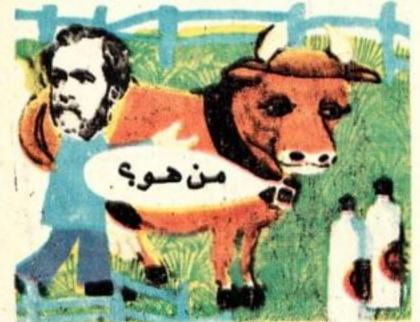


(1)

هل تعرف من

صديقي العريد:

يسعدن أن أقدم لك الحلقة الأخيرة من مسابقلنا الكبيرة "العالم بين بديك" ينخنى أن تكون قداستملعت بالمسابقة ، وأن تسعدا كثر بالغوز بالجائزة التى تنمنا ها.. وسوف يتم فرز الإستمارات ، فورتسلمنا لها ، يمن طرق القيعة سوف نخلار الغائزين .. خط سعيد دالى اللقادمع مسابقات صاحبك : سمع





(ع) روایة الأیام -من هومؤلفها

عباست العقاده دکنورطه حسین ۹ عبالقادرالمازی ۹



شروط المسابقة:

ارجو صديقى .. ان تقرأ شروط السابقة ، والاجابة سوف تسجلها على استمارة السابقة التي توزع مع هذا المدد : ٣ نوفمبر ١٩٧٤ ..

ا بد آخر موعد لتسلم الاجابة ،٢ نوفمبر ١٩٧٤ .. ٢ - تظهر النتيجة في عدد الاحد ه يناير ١٩٧٥ .. ٣ - كوبونات المسابقة الاربعة ، ارجو أن تلصلة المسابقة المسابقة المسابقة المسابقة الاربعة ، ارجو أن تلصلة المسابقة المساب

على الاستهارة .

٤ - من حق كل صديق ان يشترك باكثر من رد.. ولكن الفوز يكون بجائزة واحدة لتعطى سمير أكبر فرصة لاكبر عدد من اصدقائها بالفوز .

و - اكتب على الظرف مسابقة : ((العالم بين يديك)) . . دار الهلال ١٦ شارع محمد على العرب - القاهرة . . شكرا . . وحف سعيد . .



(٦) من هو البطل الذي انتصر في حطين إ

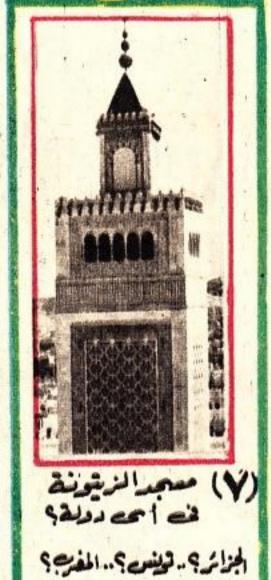


عمروبن العاص ؟ 3 صلاح الدين ؟ 3 خالدبن الوليد ؟





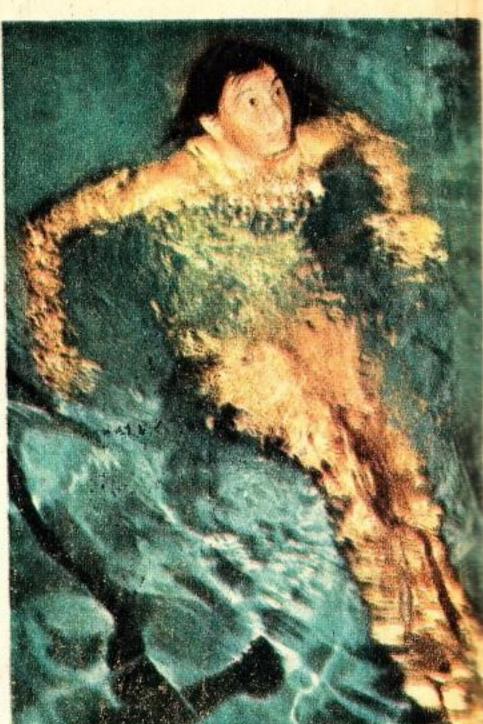




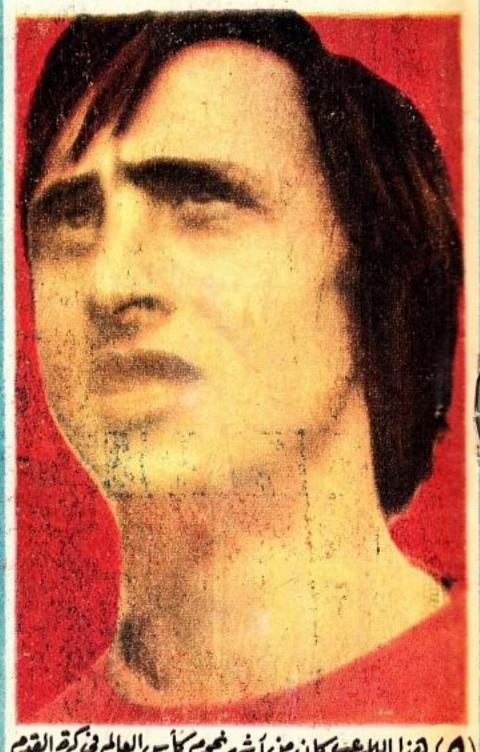




هل هو في مسديسنة نیوبیدات ب لوس انجاس ؟



(2) هل تعرف اسم أصغرستباعة عبرت المانش ب هل هي : خاريخ الرغب ٩ - عبلة خيرى ٩ - محرمنصور ٩



(٥) هذا الليعب كان من أشهرنج م كأس العالم في كرة القدم هل هوكرمين ٩- ا دمولار ٩- ا دبينا در ٩







وعادت قضباعة إلى الإسلام!

لعاص" أميرًا تقضاعة

الموبكر اصبح في غاية الشدة مع المرتدين عن الإسلام، وجهزهم أحد عشرجيشا!





يبد و أن أبا بكر" لم ينس بطولتك

في غزوة السلاسل"، فاختارك بالذان

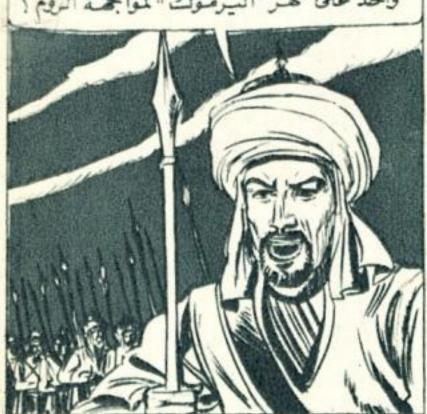
عمروالعذيه "يتولى قضاعة نيابة عنى بعد أن دعان الخليفة لقذال الروم



لجيش فلسطين ، والوليد بحيث الاردن .. وليزيد لجيث دمشق .. وأبوعبيدة بحيث حمص ..

أربعة جيوش ، "عروبن العاص"

أمر الخليفة بتجميع الجيوش الأربعة في مكان واحد على خر" البيرمولك " لمواجهة الروم ١



هواة تعارف ● مسعه مبارك سويلم
 ١١ سنة - ش ترعة الخشاب - المعصرة المحطة - القاعرة



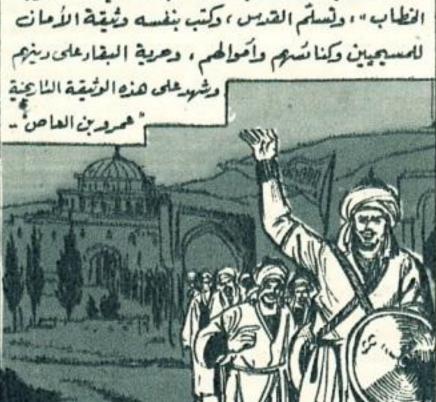












فكان " أبومكر" قدلحق بالرسول، فجا د الخليفة " عمر بن



السلام والأمان - أرجو ألا يتسلّم العُدسَ

إن عمرو بن العاص يعاصر بيت المقدس حصرالا شديدًا، لكن ماأهمية ذلك بح معه الحق، لأنها عاصمة إقليم الشام النابع للروم، وهي كعبة الحج للمسيحين، وفيها كنيسة القبر للقدس وهيكل سلمان!





طارق احمد





شخصية معروفة جدًا ...

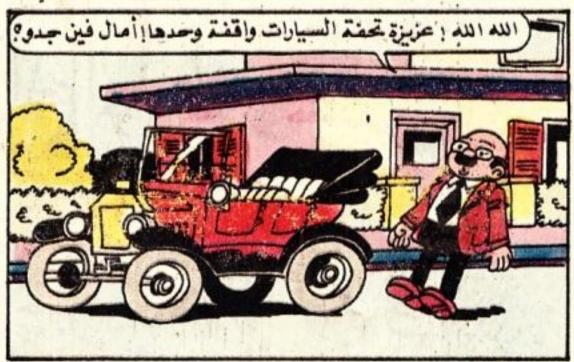
كتبنها، سهيرعبداللطيف .. رسوم: مجد التهامى























هواة تعارف وطارق عبد الحميد صلحه
 ش أبو شرف الدين زفتى به ج ، م ، خ



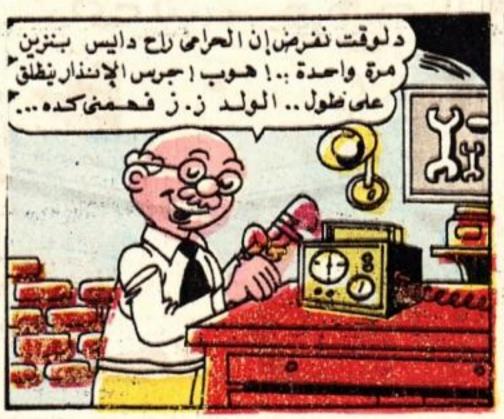






























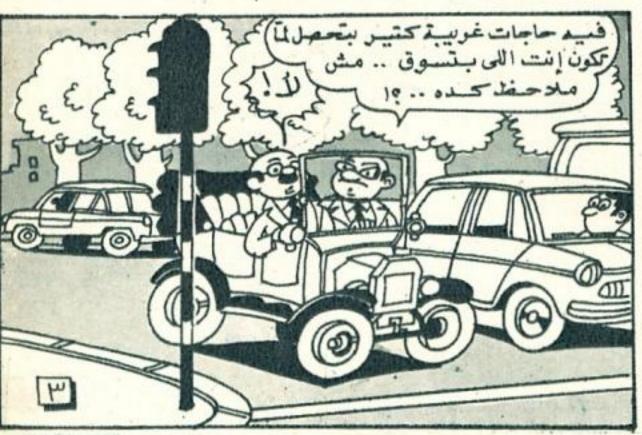




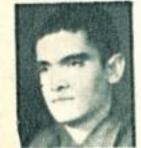


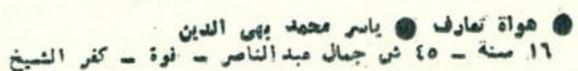
سمعت الإختراع العجيب دد؟

الماهن بعدكده ممكن يضيفواله الو











































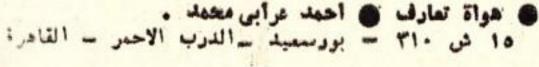
























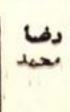














رياضة المشى الجرى العدو

فنن له فتواعد وأصول

صديقي .. كلمة المسدو تعنى الجرى .. وهناك فسرف بين الجرى والشي . . المشي هو الخطوة العادية كما تعرف اماق الجرى فتوجد مرحلة سمى بمرحلة الطيران . . فيساقات العدو اقصر مسافة هي ١٠٠ متر يقطعها العداءون في زمن يتراوح بين ٩ ٩ - ١١ ثانية ، وهو الفرق بين المستوى العالى ومستوى الدرجسة الثانية ، والدلك تلقى على عاتق العداء مستولية استفلال كل القوى الكامنةلديه، وتوجيهها تحو الوصول الى اكبر سرعة ممكنة .

صديقي .. هل تريد ان تكون عداء مهتازا ؟

اذن تعال معى في جسسولة سريعة داخل مضمار السباق لنتعرف على الطريقة السليمة للعدو:



ا - قف . واستند على الحائط باللراعين بحيث تكون المسافة بين المشطين والحائط " ١٢٠ - ١٥٠ سم » • • تبادلل رفع «الكعبين» • مع تنشية خفيفة في الركبة ٥٠٠ وبيداً التمرين ببطء ثم يتدرج شيشا فشيشا ازيادة السرعة نا

٢ - نفس التمرين مع اقتراب المشطين الى الحائط بحوالى ٥٠سم ٣ - تفس التمرين مع الوقوف في وضع معودي على الارض دون الاستناد على الحائط .



٤ - قف مستندا على الحائط ٠٠ تكون المسافة هنا ١٠٠ سم فقط تبادل رفع الركبتين مع زيادة سرعة حركتهما بالتدريج الا

٥ - قلل المسافة بين الشيطين والحسائط مع التدرج في زيادة السرعة ه

٦ - الوقوف مع عدم الاستناد على الحائط. . تبادل رفع الركبتين بزاوية ٩٠ درجة مع وضع الدراعين بجانب الجسم .

٧ - على بجسمك الى الامام مع الاستناد على الحائط ويكون بعد

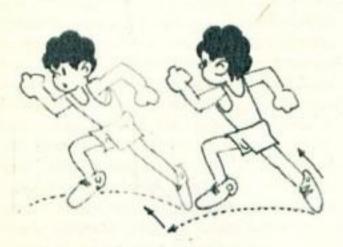
التدريب الثالث: the nath total ? elument قدمك من الارض مع دوفع الركبة للامام حتى تلامس قدمك المقمدة مع شهد المشعد ، كل هذا ووسسطات ثابت لايتحرك .



التدريب الرابع: قف على اصابع احدى رجليك و واجذب ركبة الرجل الاخسرى الي أعلى ما يمكن مع تحريك اللواعين



التدريب الخامس: مل بجسمك أماما مع دفسيغ قدمك الخلفية وتبادل ارتقسساء القدمين ، مع تبسادل دفع الركبتين ومرجحة اللراءين في تصنيع بسيط مثل حركة العدو .

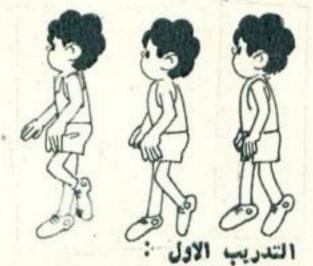


الدقع أمامشل التدريب السابق مع زيادة ميل الجسم وزيادة الدفع بالقدم الدافعة واطالة مدى حركة الركبة الامامية واللواعين -

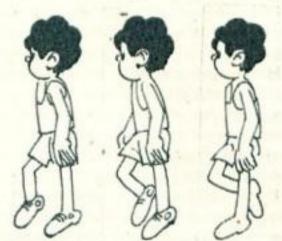
المشعلين عن الحاطب ١٠٠٠ سم ليسم العدو في محلك ويسرعة .. ٨ - يلى ذلك الجرى مع تبادل دفع الركبتين اماما مع ملاحظيسة تصحيح الاوضاع الخاطئة ويكون هذا التمرين فوق خسط مستقيم مرسوم على الارض لكل لاعب على حده ٠

صديقي ٠٠٠ هـــده التدريبات تساعد على مرونة المفاصل وتهيشة المضلات وتنشيط الدورة الدموية. العاب القوى:

صديقي ده د هده التدريبات أيضا تفيه المداء وهي :



الجرى على المشط معتبادل دفع الكمبين وعدم زيادة رفع الركبة مع استقامة الجسم ورضع اللراءين يجانب الجميم . . وعدا التدريب الرونه مقصل القدم والركبة .



التدريب الثاني : الجرى اماماً على المشعلين ، مع لبادل رقع الركبتين عاليا ، مع وضع اللراعين بجانب الجسم ، وهدادا الامامية ومفصل الركبة والقدم.



٣ أسئلة كروبية

س : هل يجوز للحسكم ان يسال مراقب الخط المحايد رأيه فيما اذا كانت الكرة قد عبرت خط المرمى بين القائمين أولا؟

. الجواب : نعم •

س : هل يجوز أن يقومبضرية البداية لبهء المباراة شحص غير اللاعبين المستركين في المياراة ٩

الجسواب: لا ٠٠ ولكن في بعض المباريات الخاصة مثل المهاريات الخيسسسرية او

الاستعراضية ، يرتب احتفال ليقوم شخص غير مشترك في المساراة يضربة البسداية وفي هذه الحالة يلزم اعسادة الكرة الى وسط الملعب ثم يدء المياراة وفقا للقاتون

س : عند اعطاء وقتاضافي - اى الفريقين يقسوم بضربة البداية ؟

الجواب : عند اعطاء وقت اضافی تجری قرعة بین رئیسی الفريقين لاختيار احمد نصفى الملعب ، أو أخذ ضربة البداية.

الدي بخم كرة يد ناشئ ك

● الو ٠٠ صباح الغير سيادة الفسريق كامل مرتجي

• مجلة سمير •

_ اهلا وسهلا ٠٠ انا ابنـــه خالك والمفروض انكم تعملسوا معايا الو ٠٠ هي الو مقصسورة على نجوم كرة القدم فقط؟

رياضي يبقى ٠٠ اهلا وسهلا ٠٠ ... طيعا انا كابتن الاهلى لكرة

اليد تحت سن ١٤ سنة ٠٠٠

● طیب یا خالد ۰۰ هـــل تفضل كرة القدم • أو كرة اليد؟

ووجدت فرصة ان تلعب في الزمالك فما رايك؟

خارج النادى الاهلى؟

محسن صالح ٠

اکثر ۰۰ بابا ام ماما ۶۰ ۔ طبعا پایا ۰۰

منه على اكثر مما هو محدد لك Suaren ?

- احيانا كثيرة ٠٠

ا کیف؟

- أيوسه وافضل ادلعه ..

• عمرك وهواياتك يا خالد؟١٠

- عندى ١٣ سنة ٠٠ وافضل هواية عندى هي قيادة السيارات، لكن بابا يرفض انى اسوق داخل القاهرة ••

• ما هي الاكلة المفضيطة عندك؟ ٠٠

- يا سلام على الملوخيةوالفراخ المحمرة ٠٠ وجنبهم طبق سلطة ٠ • طيب يا خالد تمنياتي لك بان تقود فريق مصر الاهلى فيكرة

ـ متشكر ٠٠ لكن سياكتك اهلاوی والا زملکاوی؟

انا ٠٠ زي ما انا ٠٠





موجود ۲۰۰

_ لا يا افندم مين عاوزه؟

ابدا ٠٠ لو انت نجسم

- كرة القدم كتشجيع وهيصية ٠٠ وكرة اليد كلعبة أمارسها ٠

الو كنت لاعب كرة قدم

- طبعا لا يمكن --

و من اللاعب الذي تحبه من

- على ابو جريشة ٠٠

ومن لاعبى الاهلى؟ - زيزو والخطيب ومسسديقي

و من الدى يعطيك مصروفا

هل تستطيع ان تحصل

التدريب السابع:

مل بجسمك للامسسام اسم ارقع الركبة اماما مع حسسسركة اللراع العكسية واندفع بالقسدم الخلفية؛ وابدأ المدو مع التدرج في زيادة السرعة ويكون العدو فوق خط

ويلاحظ في تأدية هذه التمارين ان يلبس العداء حداء مريًّا ، وتؤدى فوق النجيل على خطوط مرسسومة بالجير ، ومتوازية ، وبعد اتقــان حركة الرجلين تبدأ بتعلم حسركة اللراءين ، وعند اتقانها تربط بين حركة اللراءين وحركة الرجلين . حركة اللراعين:

ا - قبض اصلام اليد دون تصلب وذلك لتجنب التشنج العضلى لجميع العضلات ا

. ٢ - الوقىسوف بحيث تكون المساقة بين القدمين حوالي ٣٠سم مع ثنى الجدع أماما وأسفل ، مع تدلى الدراعين أماما .

٣ - بدء حركة الدراعين مسل حركتهما اثناء العدو مع حركة ثني

٤ ـ زيادة سرعة الحركة مع رفع الجدع الى أعلى ه

ه - الوقوف واداء حسسرتة اللراعين السابقة مع صفر داوية المرفق ١٠

تكري هذه التدريبات والانضل تحت اشراف مدرب دیاضی ، بین خس وعشر مرآت لسالة ١٠٠ مد. ثم تدرج في زيادة السرعة ،



























مجلة النربية والثفافة الدينية

يكلبها ، رمزى خليل ييميا ، محدالصفير

شجاعة وذكاء المرأة

كان الحجاج يحارب الخوارج، وهم من المسلمين الذين اختلفوا هع مسادة بنى امية • وفي احدى المعارك اسروا امراة من الخوارج وجاءوا بها الى الحجاج الخوارج وجاءوا بها الى الحجاج • فسال اصحابه • ما رايكم وحلى تكون عبرة لمفيسوها • •

وتنشر الرعب يين اهلها .
وسمعت المراة كلامهم فتبسمت ،
وسالها الحجاج (اشهر الاهراء
باللطفيان والقتل) : لم تبسمت؟

فقالت :

- لقست كان وزراء اخيك فرعون خيسرا من وزرائك يا مجاج استشهارهم في قتل موسى فقهالوا : اجل قتله وقتل اخيه ، هتى نعرف أمره « قالوا ارجه واضاه » أي أجل قتلهما المحافية المدالة ال

اما وزراؤك فيسامرونك بالتعبيري بقتلى وضحك الحجاج من كلامها وعفا عنها

اسألوا أهل العبلم

_ املاها مالماء ٠٠ ١١

ولما عسادت الزجاجة الى ملك الروم تعجب من ذكساء الخليفة

الاسسالم ، ٤٧ مرة ...
الاسسالم يدعو الناس الى
التعامل محب واخوة وتعاون ..
ويامرهم يترث الخصومة والحسد
والعداوة والشسام الذين تمنوا الخلوا في السلم

معسساوية وقوة حيلته ٠٠ ، كلكن

الفضيل كان لابن عياس ، وقد

سألوه عن سر اختيار الماء ٠٠٠

ي من قول الله تدسسالي :

الإسلام دين السلام

لقد لاكر القرآن الكريم كلمسة

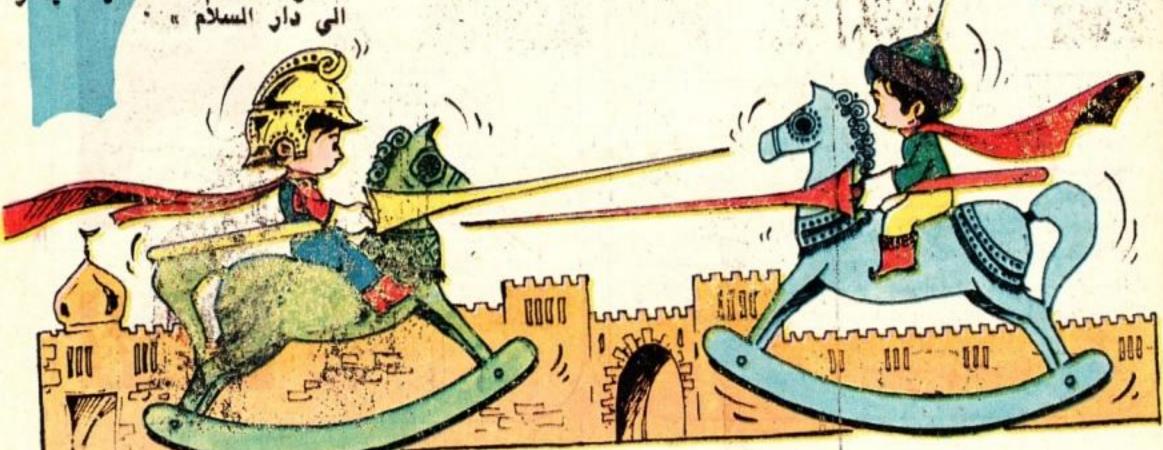
الله وجعلنا من الماه كل شيء حى "

فقال :

كافة) أي عيشبوا في سيلام (الآية ١٠٨ - البقرة) وتحية الاسيلام هي « السلام

والاسسلام يحترم القوانين والمعاهدات الدولية ويدعو الى قبول فكرة السلام « وأن جنحوا السلام أن ان اتجه المنطعم الى طريقة السيسائم فاتجهدوا اليها (الآية ١٠ كان ألا الذين علمدتم من المشركين ثم لم يتقصدوكم المشركين ثم لم يتقصدوكم فاتموا اليهم عهدهم الى مدتهم » فاتموا اليهم المتقق عليه ، أذا لم يغدر يكم الطرف الآخر ، حتى نفاية موعده المتقق عليه ، أذا لم يغدر يكم الطرف الآخر ، حتى المهم احترام الإتفاق والحذر المهم احترام الإتفاق والحذر المن العدو (الآية لا سيسورة المتوية)

والقرآن المكريم سيمى الجنة : « دار السيلام » « والله يدعو الى دار السلام »







اءالاصدقاء

راعب فن الأبطال

مسمع : نحيه للكائه . . عصام : مشهور بالشبيسقاوة والمرح وخفة السدم . تم تم : معجبون به لقسوة Treats and any Ilmae L Hare جسور « رمز البطسسولة في الدفاع من تراب الوطن . مها : شريكة في الكفاح فسسد الاعداء من أجل الحسسق .. are like threets on thebourse الخضراء - ليسا

حــنر فــنر

في السوق طويل ، جلبابه ابيض ، وعمامته خضراء ، فماهو؟ محمد زكريا - النصورة البادانجان الابيفي يا محمد . @ elighal that to lloome -ناكلها ، عليها مائة لوب ونوب ولا تلبس واحدا منها بزراير .. اليسى حسن - السودان

• البصل او الكرنب .

حماسسات

- خمسة يجب الدفاع عنها: الدين - الشرف - الوطن - البدا - الكرامة . - خوسة يحب التخلي عنها:

التملق - الفتنة - النفاق- - الخيانة - الاهمال .

س خمسة محبوبة ...

الحرية - التقوى - الشجاءة - الصداقة - السيرة الحسنة . مصطفى شريف - الاسكندرية

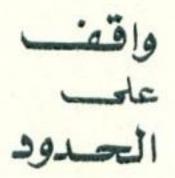


و عندما يطلب رجل منك تصيحة . فهو غالبا يطلب الاطراء والمديع . م النصيحة التي تروقك ، قلما تنفطك يو

ولكن لا تطلبها الا مرة ، ولكن لا تطلبها الا مرة

عدد اذا اخطا رجل ، قان احسن ما يكفر به من خطئه هو تصدير غيره ، حتى لا يقع في نفس الخطأ .

به قلما يرحب الانسان بالنصيحة · قاحوج الناس لها اقلهم محمد الساكت



.. also llesees il cies واقف تعمى تاريخنسسا وتعسسه عن بلسسدنا من أجلسسا تحسسارب متخافش من عسسدولا وبسلاح العزغ المرغ النصر لك ياجنسسدي

واثل محمد نبيه حامد ٦ شارع تيمود س قسم النظام س الزقازيق س شرقية



لاجلك يا بهية المحاسن، يا مدينة الصلاة . . تطوف في اروقة المابد تعانق الكنالس الغاديمية وتجلو الحزن عن المساجد

 کلمات نمتر بها ... نرددها ونفنيها ، ويسرنا ان ننشرها تلبية لرغبةكثير من اصدقائی .. المنیان تحفظوها .. في قلوبكم .



واقف على الحسسدود

وامجسساد الجسدود

عسسدونا اللسدود

ومن اجسسل الوجسسود

وانت وسعل البسسارود

وقوة المسسسهود

يا واقف ع الحسسدود

فنان المستقبل



الرئيس أنور السادات س رسم الصديق محمسد حمد موافي ما امياية

مد ذرة من العقل خير مسان قنطار من العضلات .
العلم الذي لا ينفسسع كالجهل الدي لا يضر .
الا تكن في الإساءة اقوى منك على الاحسسان .
مروان احمد ابو القاسم م جدة

باسمك بالدى

باسم کل چندی ف جبهة القتال

باسمك يا بلادى . . ياكفاح يانضال

ياسم كل حية دمل ع القنال

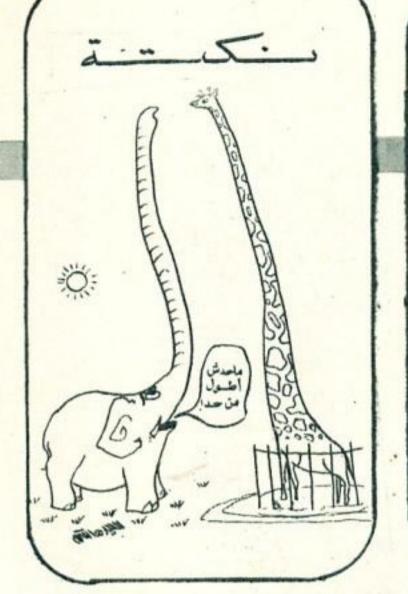
لازم ترجع سينا ويرجع القنال يرجع الحق لاهله مهما الزمن طال ونحقق أمانينا بكفاح الإبطال المسهدة وايره طول النهاد يا زهره م الجنه يا أجمل الازهاد يا أجمل الازهاد بالمجد والانتصاد السياء عباس المرسى السياء عباس المرسى



أحب الإطفال

كل ما المناه ياماما لبني هو ان اصبح مثلث ، اقضى حياتي كلها مع الاطفال ، لاني احبهم جهدا تماما مثلما احباث ، لكن هسل من المناصب ان اقضى كل وقتى الان مع الاطفال 18

شيين حسين سينه سويف انا سعيدة بك ، وسوف يحقق الله امالك لانك تحسسين الملاكة العمقاد ، ويمكنسسك تخصيص جزء من وقتك مسسع الاطفال من الاقاربوابناهالجران، لتكونى دائما قريبة من افكارهم ومشاعرهم ، لكن الجزء الاكبر خصصيه للاهتمام بدراستك لانها الطريق الصحيح والوحيد لتحقيق المنيك يا شيرين .



إلحب الأصدقاء

محمد على احمه:
لى رسوما اكثر حتى استطيع العكم على موهبتك ..
افراح عبد المؤمن محمد - جمهورية اليمن .. شمرك ورسمك يدلان على رقتك ووعيك وحبك لوطنك ، انا في انتظار انتاجك المنوع ونعصد بنشر الصالح منه ..

اقتراح وجيد

اقترح أن نجعل من الرحسلات والزيارات الجماعية لافسسسود الشعب الى مدن الصسسود والنضال ، مدن القنسال هادفة مفيدة .. يعنى زيارات تعمسير وبناء وعمل من أجسسل بلادنا الحبيبة ، وخصوصا نحن شباب المستقبل ، نريد المشاركة . واليكم بعض المعلومات ارجو اضافتها لصفحتنا المحبستوبة

۱ ـ مؤلف کتاب ۱۱.۸پومحول ۱ العالم ۱۱ هو الکاتب الغرنسیچول فین .

« لقاء مع الاصدقاء » :

٢ .. مؤلف كتاب ((حول العالم في ٢٠٠ يوم " هوالكاتب المصرى أنيس منصور .

٢ - اصفر مدينة في العالم هي الفاتيكان ، ويبلغ عدد سكانها الف سمسمة فقط ، شحاتة عبد السيح - قليوب



رئيس مسرالإدارة المدروي أباطه المدرويس مسرالإدارة مسالح جسودت رئيسة التعرير المبالدية المعرير المبالدية التعرير المبالدية التعرير

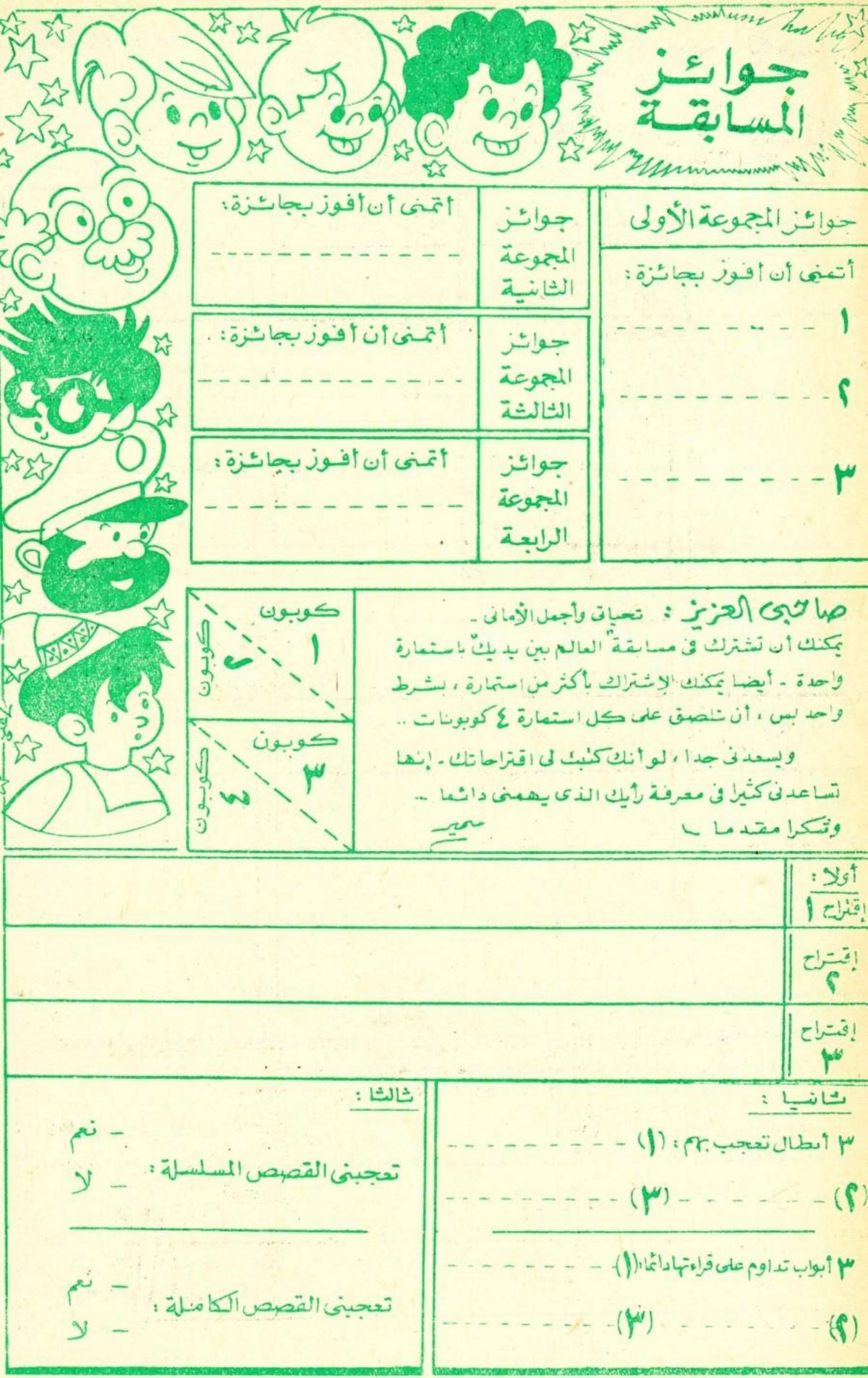
فيمه الاسرال المنبوى - ٢ عددا - و حدور، مصر العربية وبلاد انعادى السرية العرب والافراسي . 10 فرشا صالحا - في سائر ابعاد العالم ١٦ دولارا او ه جنبهات استرلينية - والعبمة تسدد مقدما لقسم الاشتراكات بدار الهلال - في جمهورية عصر العربية والبسودان محواله بريدية - في التخارج بشبيك عصرفي لافر نظرات دار الهلال - والاسعار الوليمسيد الرياب باليريد العادى وتعاف وتتوم المسعود المحدود وتعاف وتتوم المسعود والمسعود والسعار المحدودة عندالها المحدود والسعار المحدودة عندالها المحدود والسعار المحدودة عندالها المحدود والسعار المحدودة عندالها المحدود والسعار المحدودة عندالها والمحدود والسعار والمحدود والمحدودة وا

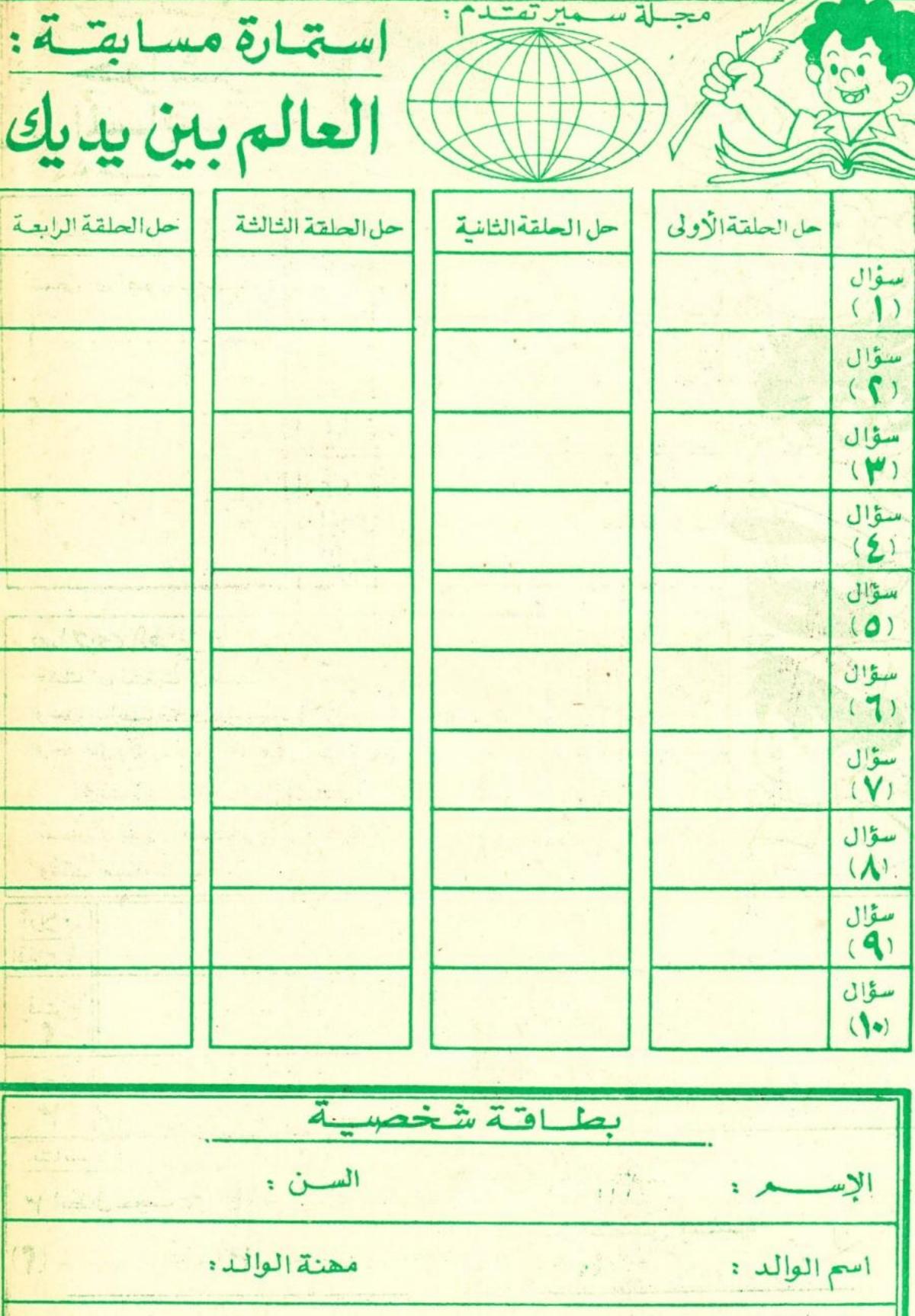


ادعوك يا صديقى لزيارة امريكا الشمالية «شمال كندا » حيث تسكن قبائل الاسكيمو فيجو شيديد اليرودة طول العام، والناس يرتدون الملابس الصوفية والجلدية الثقيلة واحسدية الجليد كما ترى في هذه الصورة ..

ومن الاسكيمو تمال معى الى سمهول الولايات المتحدة ، لنخرج في رحلة مهتمة مع رعاة البقسر « الكاوبوى » وحتى لا تحرم من الرحلة جهسز ملابسك كما في الصورة ، بنطلون « تماراستون » وحداء برقبة والحبل والمسدس ، والى اللقاء مع حلقة جديدة نتجول خلالها فيدول امريكا اللاتينية:







الحث : السبلا:

العستوان:

